

Mad - med omtank

Mad og bæredygtighed - at holde hus med miljøet



Mad - med omtanke

'Mad - med omtanke' er en kalenderkogebog med tilhørende hjemmeside:

www.madogbaeredygtighed.dk.

Her får du ideer til:

- * at lave sæsonbestemt mad
- * at ned sætte CO₂ forbruget i den daglige madlavning
- * at undgå madspild
- * madplaner med enkel planlægning og tidsbesparende metoder.

Ikalenderkogebogen findes sæsoninfo på dansk frugt og grønt, supplerende tips og informatorer.

Sæson

Opskrifterne tilgodeser generelle problemfelter i danskernes kostvaner og har mest fokus på tilbehør til den varme mad og hvordan rester kan genanvendes. Hæftet findes på et webbase-ret mødested i udvidet form som et interaktivt medie med flere opskrifter og mulighed for at hente viden til bæredygtig hverdag. Derudover vil der være opskrifter med større portioner til fest, fællesspisningsarrangementer i forsamlingshus m.m.

På mødestedet er der en blog bl.a. til information, dialog og kommunikation.



Madspild

Dit valg af mad og måltider

Måltidet er en del af vores kultur og er et udtryk for vores individuelle smag. Derfor kan det være svært at ændre vaner. Vi sparer allerede på el, olie, vand osv., men vi kan spare store mængder CO₂ ved omtanke i hverdagen, når vi laver mad og køber ind. Ved at spise CO₂ venligt får du flere sidegevinster - det er sundere og ofte billigere mad. Ved at sammensætte maden efter sæson med en mangfoldighed i farver og konstenser og bruge køkkenskabenes unnyttede potentialer samt naturen i nabologet - medvirker du til en mere klimavenlig hverdag for alle. Fødevareernes sæson findes i kalenderen og på hjemmesiden www.madogbaeredygtighed.dk. Her finder du mere viden om, hvad dit valg af fødeværer betyder dels for klimaet, men også for almenvellet for mennesker, planter og dyr – tænk over at klimabevisthed ikke kan undskydes!

Opskrifterne er til 4 personer.



Vinter

Smagens værkøjtskasse

Når maden skal sammensættes skal der tænkes i former, farver, smag, konsistens og lyd. Jo flere smagsindtryk og sanser, der vækkes, jo hurtigere bliver man mæt.

Når vi kommer en fødevare i munden, registrerer sansceller på tungten de fem grundsmage. Sanscellerne sender besked til hjernen, der fortæller os, hvad vi smager, og hvordan vi oplever smagen. Vi har 5 grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami. Umami beryder velsmag på japansk og består bl.a. af glutamat, der især kan smages i fødevarer som fisk, parmesan og svampe. Derudover kan vi smage det sterke, det der giver lidt chok i munden – stimulerer det trigeminale center.

Når vi fx sammensætter en salat, gælder det om at få mange grundsmage med, forskellige konstenser fx det bløde, det sprøde og forskellige farver. Den harmoni, vi kan frembringe på tallerkenen, giver smagfulde måltider.

Januar

Smage 5-kant



www.smagensdag.dk

Sæson for

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

æbler
grønkål
hvidkål
hvidløg
julesalat
løg
pastinak
peberrod
persillerod
pøre
rosenkål
rødbede
rødkål
savoykål
selleri
jordsskok
kartofler



Når et måltid skal tilsmages udnyttes de 5 grundsmage. Et lille drys sukker, en firkant blåskimmelost, en sjat øl eller eddike kan gøre undervanker i en ret.

Trigeminale stimulanter: Peberrod, senape, ingefær, karry, chili, rå løg/hvidløg, radiser, peber, kanel

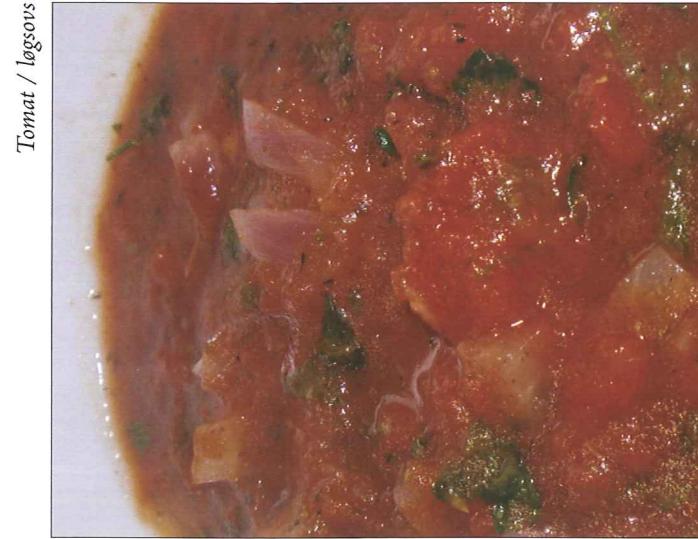
En veltilstmagt sovs kan højne ethvert måltid

Februar

	Sæson for
Estragonsovs	
1. løg	1
1 guleroed	2
Lidt knoldselleri eller blegselleri	3
1 fed hvidløg	4
2 spsk. vineddike	5
Salt og peber	6
2 spsk. surmælksprodukt fx yoghurt	7
En stor håndfuld frisk estragon eller smag til med tørret estragon.	8
1. Skær grønsagerne i nogenlunde store store stykker.	9
2. Kog dem mørre i usaltet vand, vander skal knap dække grønsagerne.	10
Blend grønsagerne til en lind puré, eventuelt med lidt af kogevandet.	11
3. Smag pureen til med vineddike, salt, peber og yoghurt.	12
4. Rør halケット krydderurter i den varme grønsagssovse lige inden serveringen.	13
Brug ingredienser fra de 5 grundsmage, hvis der mangler noget smag i sovsen, f.eks. soya, sukker, salt, eddike og båskimmelost.	14
5. Rør halケット krydderurter i den varme grønsagssovse lige inden serveringen.	15
6. Smag til med salt, peber	16
7. Smag til med salt, peber	17
Sovsen kan bruges som tilbehør til kød, fisk (tilsæt evt. lidt rej), frikadeller m.m. eller som ingrediens i en lasagne eller i grønsags-tårn.	18
At få mange grønsager i hverdagsmaden er ingen sag, når måltidet suppleres med en sovs lavet af grønsager. Man kan lave dobbelt portion, så er der til dagen efter.	19



Estragonsovs



Tomat / løgsovs



Brug ingredienser fra de 5 grundsmage, hvis der mangler noget smag i sovsen, f.eks. soya, sukker, salt, eddike og båskimmelost.

4

Forår

Kartoffel - porresuppe

- ½ kg kartofler
- 2 porrer
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 8 stikke timian
- 2 spsk. rapsolie
- ¾ l vand
- ¾ l minimaalk
- Salt
- Peber
- 1 spsk. smør
- 4 spsk. frugteddkje

Pynt: Purløg
Tilbehør: Karryristede rugbrødstern, 10% yoghurt, evt. lakserogn

- Rengør alle grønsager og skrädel kartofler.
- Skær kartofler og grønsager i grove stykker
- Rip timianstilkke
- Steg det hele ved svag varme i olie i nogle minutter
- Hæld vand ved og lad suppen koge i ca. 30 min.
- Blend suppen med smør og eddike
- Hæld suppen tilbage i gryden og kom nælken ved
- Smag til med salt, peber og evt. lidt mere eddike
- Klip purløg over.

Tips: Rester af suppen kan bruges til sovs på pastarer eller mellem lasagnepader.

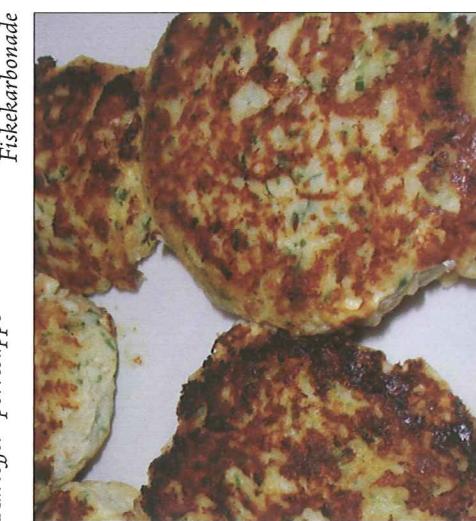
Marts

Karryristede rugbrødstern

- 150 g rugbrød
- 1½ tsk. karry
- 2 spsk. rapsolie
- Salt
- Rugbrød skæres i tern
- Varm panden op og kom olie og karry på – rør rundt
- Kom brødtern i og rist og rør til de er sprøde
- Drys lidt salt over og rør rundt.

Fiskekarbonade

- 500 g mager rundfiskefillet fx torsk, lange eller sjø
- 1 løg
- 1 stor kogt kartoffel (kan hurtig koges i mikroovn)
- 1 stor håndfuld persille
- 1 spsk. senep
- 1 spsk. revet usprøjtet citronskal salt, peber
- 1 æg
- Smør til stegning
- jordsskål
- kartofler



Fiskekarbonade

Karryristede rugbrødstern

- 1 gulerod
- grønkål
- hvidkål
- hvidløg
- julesalat
- løg
- pastinák
- peberrod
- persillerod
- porre
- rosenkål
- rødbede
- rødkål
- savoykål
- selleri
- jordsskål
- kartofler

Fiskekarbonade

1. Rens alle grønsager
2. Skær løg og peberfrugter i små tern eller brug minihakker
3. Riv guleroden groft, hak hvidløgene og persille fint eller brug minibuker
4. Kom olien i en gryde og svits alle grønsager og urter
5. Tilsæt de resterende krydderurter
6. Hæld tomater og væske i og lad det stå og småkøge
7. Smag til med salt, peber
8. Smag til
9. Rist og rør til
10. Smør til
11. Rist og rør til
12. Smør til
13. Rist og rør til
14. Smør til
15. Rist og rør til
16. Smør til
17. Rist og rør til
18. Smør til
19. Rist og rør til
20. Smør til
21. Rist og rør til
22. Smør til
23. Rist og rør til
24. Smør til
25. Rist og rør til
26. Smør til
27. Rist og rør til
28. Smør til
29. Rist og rør til
30. Smør til
31. Rist og rør til

5

Serveres med estragonsovs, lidt kogt broccoli og kartoffler

Mad fra de vilde landskaber

April

Friske skud fra vilde urter som fx brændenælder, vild kørvel, mælkebøtter og skvalderkål kan plukkes fra der tidlige forår og kan bruges i salater, bagværk, suppe, frikadeller, i pandekager m.m. Se flere opskrifter på www.madogbaeredygtighed.dk

Skvalderkålsfrikadeller

- 1 l skvalderkålsblade
- 1 log
- 1 fed hvidløg eller et ramsłøgsblad
- 1 spsk. rapsolie
- 1 tsk. salt
- 1 dl. nødder
- 1 stort æg
- 1 dl. minimælk
- 150 g havregryn
- 1 spsk. hvedemel
- 1 tsk. stødt spidskommenn
- 1 tsk. riven muskarnød
- Salt og peber
- Smrør / olie til stegning

1. Fjern stilke fra skvalderkålen
2. Rengør alle grønsager og hak dem fint evt. i minihækker sammen med nødderne
3. Svits kål og log iolie, tilset salt
4. Hæld blandingen over i en si og lad det dryppe af
5. Kom den i en skål og bland æg, mælk, havregryn, mel og krydderier i.
6. Lad farsten trække i køleskab i 20 min.
7. Form frikadeller og steg dem på panden i smør / olie ca. 10 min. på hver side



Tip:

Hvis du drysser salt ved fedstoffet, når du sauterer fx log, trækker du lidt væske ud af logringene, så de ikke så nemt brænder på. Fedstoffet sprutter heller ikke så meget.

Når du samler vilde urter kan de med fordel samles i plastpose, pustre luft (CO_2) i posen og lukke træt. Hvis posen opbevares kølig og mørkt, kan urterne holdes friske til næste dag.



Madplaner

Lav dobbelt af dele af måltider og brug næste dag. Det letter den daglige madlavning, samtidig med at der spares CO_2 , energi og tid.

Eksempler:

Dag 1: Dobbelt portion kartofler

Dag 2: Varm kartoffelsalat med løgmarinade eller Grønsager med fisk og kartoffellåg.

Dag 1: Parter 2 kyllinger, lår og vinger kommer i fryseren til senere, skrog koges til suppfond, bryst bruges til fx Tandoorkylling med ærtepure (dobbelt portion af ærtepure)

Dag 2: Ærtesuppe laves af suppfond fra dagen før og rester fra ærtepure.

Dag 1: Fiskefrikadeller med tomat/løgsovсs (dobbelt portion sovs) og nye kartofler (dobbelt portion).

Dag 2: Lasagne med squash og salat med ristede brødterninger og nye kartofler

Dag 1: Ørnbagte rødfrugter (dobbelt portion rødbeder bages)

Dag 2: Bagt rødbedesalat med feta eller Sensommersalat

Flere madplaner på www.madogbaeredygtighed.dk

6

April

Kødboller med perler og grønsager

- 400 g hakket kød (gris, okse, lam, kalv eller blanding)
 - 2 dl. perlespelt
 - 1 log
 - 100 g. squash
 - 100 g. grulerødder
 - 2 æg
 - ½ dl. minimælk
 - 1 spsk. salt
 - 5 drej peber
- Tilkogning:
- ½ l. vand
 - 1 dl. ketchup
 - 1 fed hvidløg eller et ramsłøgsblad
 - 1 spsk. salt
 - 5 drej peber

Kødboller med perler og grønsager

Varm kartoffelsalat

- | | |
|---|----|
| 800 g kartofler | 1 |
| Vand | 2 |
| salt | 3 |
| Løgmarinade til 2 gange: | 4 |
| 500 g log | 5 |
| 20 g smør | 6 |
| ½ dl lagereddike eller anden lys eddike | 7 |
| 30 g sukker | 8 |
| 2 kviste merian eller løystikke | 9 |
| Salt | 10 |
| 5 drej peber | 11 |
| Prynt: Purlog | 12 |
| nye kartofler | 13 |

Varm kartoffelsalat

1. Rengør kartofler og kog dem i vand med salt
2. Pil dem og skær dem i skiver
3. Pil logene og skær dem i skiver
4. Sauter dem ved svag varme i smørret, til de skwatter sammen
5. Kom salt, eddike, sukker og merian-blade ved
6. Skru helt ned for blusset og lad løgene simre, til de smelter sammen til en fin, gylden løgmarinade
7. Smag til med salt og peber
8. Hæld halvdelen af løgmarinaden i et rengejord glas.
9. Sæt låg på og kom det i køleskabet.
10. Kom kartoffelskiverne i gryden med den anden halvdel af løgmarinaden og vend rundt.
11. Server med klippet purlog på toppen.

CO₂ venlige tips: Grisekød er det mest CO₂ venlige af de nævnte kødtyper i opskriften. Se mere på www.madogbaeredygtighed.dk



Glasset med løgmarinade kan holde sig 10 dage i køleskab og kan bruges som tilbehør til en kødret, fyld til en pizzabund eller til en gang kartofler til.

7

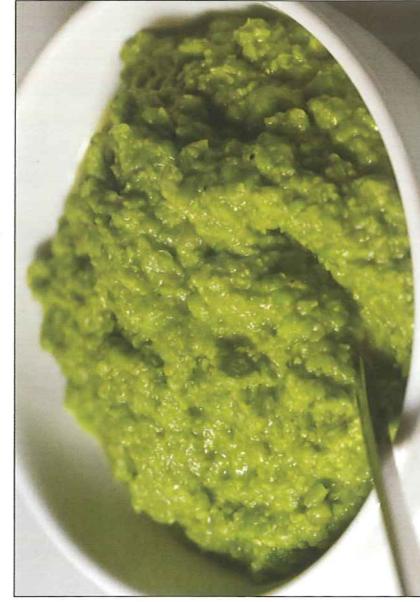
Grov ærtepure

Ærtesuppe med karrytop

- Rengør grønsager
- Hak løg groft.
- Svits løg i smørt, til de er klare
- Hæld ærter i og tør rundt i ca. 3 min.
- Det hele kommer i blender og pureres kort
- Smag til med salt og peber
- Gem halvdelen af pureen i køleskab til ærtesuppe.

Info: Ærter indeholder mange kostfibre – hvorfor det er vigtigt med kostfibre kan ses på www.madogbaeredygtighed.dk

Produkt 100 g.	Antal g. kostfibre
Grønne ærter	5,9
Rabarber	3,8
Nye kartofler	1,3
Panboiled ris	0,9
Grahamsbrød	5,3



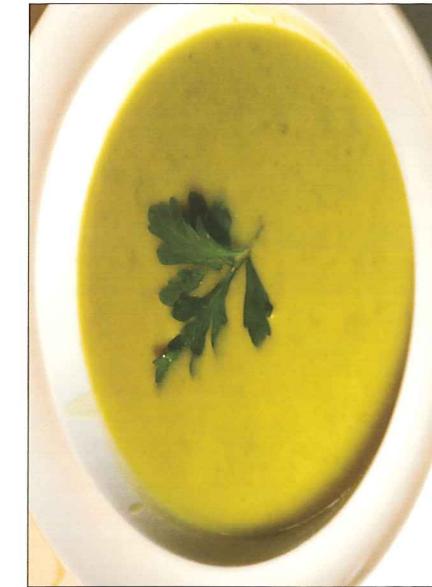
Rabarberdessert med skovmærkecreme

- 2 store kartofler
- 1 kvist løvstikke
- 11 kyllingesuppe
- Resten af ærtepureen fra dagen før
- 1 dl mælk eller fløde
- Salt og peber

Karrytop:
1½ dl. piskefløde
2 rsk. karry
Pyn: Purøg

- Rengør kartofler og skær dem i grove stykker
- Koges mere i 3 dl kyllingesuppe med en kvist løvstikke
- Blend kartofler, suppe og ærtepuré
- Hæld massen op i en gryde sammen med resten af suppen og fløde.
- Koger op og smages til med salt og peber
- Pisk 1 dl. fløde til skum
- Vend karry i og smag til.
- Suppen serveres med karrytop i midten med purøgsdrys.

Tilbehør: Fuldkornsbrød.



Maj



8

Asparges med æggécreme

16 asparges – grønne og hvide

Vand + salt

- 3 æg
- 2 forårsłøg
- 4 spsk. flødeost eller creme fraîche
- 2 spsk. persille
- 1 tsk. groft salt
- 5 drejpeber
- Pyn: Lidt persille.
- Asparges skylles og knækkes ved roden
- Hvide asparges skrælles og koges i løstsaltet vand i ca. 6 min.
- Hæld aspargesvandet over de grønne asparges og lad dem trække her i ca. 10 min.
- Kog æggene hårdkoge - ca. 9 min., hæld kaldt vand over og pil dem
- Eggene hakkes groft evn. i æggedeler
- Rengør forårsłøg og hak den
- Bland, creme fraîche, persille, forårsłøg, salt, peber og æg sammen.
- Asparges anrettes på tallerken med æggécreme over og serveres

Rabarberdessert med skovmærkecreme

- 6 - 8 stilk rabarber
- Evt. 4 tynde kvanstikke
- 1 strang vanille
- 6 - 8 spsk. sukker
- 8 mandler eller nødder

Skovmærkecreme:
1 lille bagecreme fraîche
1 lille håndfuld skovmærker
1 tsk. sukker

- Rens og skyl rabarber og kvanstikke
- Skær dem i ca. 1 cm. stykker
- Skær vanillestang på langs og skrab kornene ud.
- Bland rabarber, kvan, sukker på et bræt
- Bag i ovnen ved 200° til rabarberne er møre – ca. 20 min. (Kan evt. laves i mikroovn)
- Anrettes i højt glas med skovmærkecreme og – blomst på toppen.

Tip: Skovmærker findes på lidt fugtige og skyggefulde steder især i bøgeskove.
Kan torres let ved eftervarme på rist i ovnen og blandes med sukker. Hældes på glas og kan bruges til andre desserter. Gør ligesådan med kvanstikke



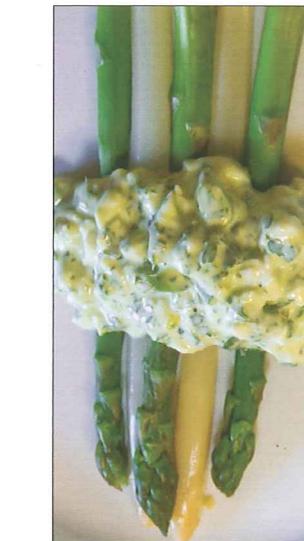
Maj

Sæson for

1	asparges
2	løvstikke
3	majoie
4	purløg
5	radiser
6	ruccola
7	salat
8	spinat
9	
10	
11	
12	nye kartofler
13	
14	
15	brændende høgeblad
16	granskud
17	kvan-stikke
18	ramslog
19	skovmærke
20	skvalderkål
21	tusindfryd
22	vio
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	



- 2 spsk. hakket løg
- 3 håndfulde friske krydderurter fx persille, purløg, estragon
- 3 spsk. rapsolie
- 1 spsk. frugeddike
- 1 tsk. sød sennep
- ½ tsk. flydende honning
- 2 spsk. kapers
- Salt og peber



- Rengør løg og urter til dressingen
- Hak dem fint fx i minihakker
- Bland alle ingredienser til dressing og smag til
- Skær kogte kartofler i passende stykker
- Bland dem godt med dressingen.



9

Sommer

Juni

Kylling

Tandoori-kylling

2 kyllinger parteres i brystfilteret; lår, vinger og skrog. Frys kyllingebrystet ned for sig og lår ned for sig. Se hvordan du kan vælge forskellige kvaliteter af kylling og hvorfor dit valg er vigtigt på www.madogbaeredygtighed.dk

Suppe

- 2,5 l vand
Kyllingeskrog, vinger og evt. fedt, skind eller andet, der er skåret fra.
- 2 laurbær blade
- 20 peberkorn
Porretop / forårslog/ selleritop
2 log
- 2 kystre løvstikke
1. Kom vand og kyllingerester i en gryde og lad det koge op
- Skum urenheder væk.
- Kom resterende ingredienser i – alle grønsagsrester kan bruges
- Skum urenheder væk.
- Kog et par timer
- Si suppen og smag til med salt.

- Start med at gøre kålen salatet og mildere i smagen:
- Snit kålen fint, vend den med salt og lad den trække 30 minutter i plastpose
- Kram og knus den med saltet og skylden, før du bruger den
- Kom ingredienser til purløgsamarinade i minihakker og smag til
- Overhæld slikærter med kogende vand.
- Snit forårslog og slikærter fint
- Bland alle ingredienser og smag til
- Anrettes evt. med ærtespirer og blomster på toppen.



Tips: Tandoori er et blandingskrydderi. Det består typisk af chilipeber, salt, løg, hvidløg, sukker, ingefær, kanel, spidskommen, paprika, citronsyre.

Info: Kylling skal gennemstreges og heller ikke mere, for så bliver kødet tørt. Stik stegetermometer i midten af kødet. Hvis kylling ved låret og kyllingebryst midt i muskulen – centrumstemperatur: 75°. Når suppen er afkølet, fryses den ned i dobbelte plastposer i passende portioner.



Gulerødder med persille

- 4 stk. kyllingebryst uden skind
1 dl. cornflakes
- 2 spsk. Tandoorikrydderi
1 æg
- Smør / rapsolie til at stegte i

Dressing:

- 1 stor håndfuld bredbladet persille
2 spsk. rapsolie
4 drej peber
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
1. Rengør gulerødder og skær grove stykker på skrå
2. Kog gulerødder i letsaltet vand med persillestikke i ca. 10 min.
3. Hæld dem i si og lad dem dampne tørre
4. Hak persille fint og bland med olie, salt og peber
5. Anret gulerødder i skål og hæld dressing over og vend rundt.

1. "Mindst holdbar til" / "mindst holdbar til og med", er den dato, hvortil producenten indstår for, at fødevarenen har den rette kvalitet. Kilde: Fødevarestyrelsen.
- 2) "Mindst holdbar til" og "mindst holdbar til og med", der er fastsat to former for holdbarhedsmærkning: "sidste anvendelsesdato" og "mindst holdbar til".
- 1) "Sidste anvendelsesdato" anvendes på fødevarer, som er meget let forderlige, og som derfor efter en kort periode kan udgøre en umiddelbar risiko for menneskers sundhed

2) "Mindst holdbar til" / "mindst holdbar til og med", er den dato, hvortil producenten indstår for, at fødevarenen har den rette kvalitet. Kilde: Fødevarestyrelsen.

Salat af kål med purløgsdressing

- 500 g spidskål
Salt
1 bdt. forårslog
12 slikærter eller 1 dl fine ærter
Evt. lidt ærtespirer og timianblomster.
- Purløgsamarinade:
En stor håndfuld purløg
25 g Vesterhavssost (resten afosten skæres i 25 g tern og nedfryses)
10 mandler
Salt
Peber
 $\frac{1}{2}$ dl olie
 $\frac{1}{2}$ spsk. vineddiike eller citronsaft
- Alle grønsager rengøres
- Start med at gøre kålen salatet og mildere i smagen:
- Snit kålen fint, vend den med salt og lad den trække 30 minutter i plastpose
- Kram og knus den med saltet og skylden, før du bruger den
- Kom ingredienser til purløgsamarinade i minihakker og smag til
- Overhæld slikærter med kogende vand.
- Snit forårslog og slikærter fint
- Bland alle ingredienser og smag til
- Anrettes evt. med ærtespirer og blomster på toppen.

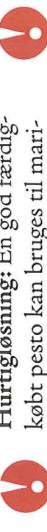
Salat af kål med purløgsdressing

- 500 g spidskål
Salt
1 bdt. forårslog
12 slikærter eller 1 dl fine ærter
Evt. lidt ærtespirer og timianblomster.
- Purløgsamarinade:
En stor håndfuld purløg
25 g Vesterhavssost (resten afosten skæres i 25 g tern og nedfryses)
10 mandler
Salt
Peber
 $\frac{1}{2}$ dl olie
 $\frac{1}{2}$ spsk. vineddiike eller citronsaft
1. Snit kålen fint
2. Vend den med salt
3. Kram den godt
4. Skyld grundigt

Gør kål salat-egnet

1. Snit kålen fint
2. Vend den med salt
3. Kram den godt
4. Skyld grundigt
5. Kom ingredienser til purløgsdressingen i minihakker og smag til
6. Overhæld slikærter med kogende vand.
7. Snit forårslog og slikærter fint
8. Bland alle ingredienser og smag til
9. Anrettes evt. med ærtespirer og blomster på toppen.

- Hurtigløsning:** En god færdig-købt pesto kan laves af mange forskellige krydderurter eller blandinger heraf. Fx persille, purlog, basilikum, løvstikke. Resten af pestoen kan bruges til sandwich-spread, til at vende en rest pestebagte pasta, en mælkessovs, salat eller kartofler rundt i.



- | | | | |
|------------|------------|--------|-----------|
| 1. majrøe | 2. maj | 3. maj | 4. maj |
| 5. radiser | 6. diverse | 7. log | 8. rucola |

Tip: Pesto kan laves af mange forskellige krydderurter eller blandinger heraf. Fx persille, purlog, basilikum, løvstikke. Resten af pestoen kan bruges til sandwich-spread, til at vende en rest pestebagte pasta, en mælkessovs, salat eller kartofler rundt i.

Juni

Sæson for

1	blommer
2	brenedenælde
3	bøgeblad
4	granskud
5	hindbær
6	jordbær
7	ramslog
8	kirsebær
9	mirabel
10	røbs
11	solbær
12	stikkelsbær
13	nye kartofler
14	agurk
15	spidskål
16	asparges
17	blomkål
18	broccoli
19	bønner
20	fennikel
21	tomat
22	ærter
23	hvidløg
24	krydderurter
25	diverse
26	log
27	majrøe
28	majs
29	radiser
30	rucola



Ny Nordisk Hverdagsmad

Dette opskriftshæfte er inspireret af Ny Nordisk Hverdagsmad, der er et bud på, hvordan vi kan forny vores madtraditioner i hverdagen og sætte mad og bæredygtighed på dagordenen. Den er båret af følgende principper:

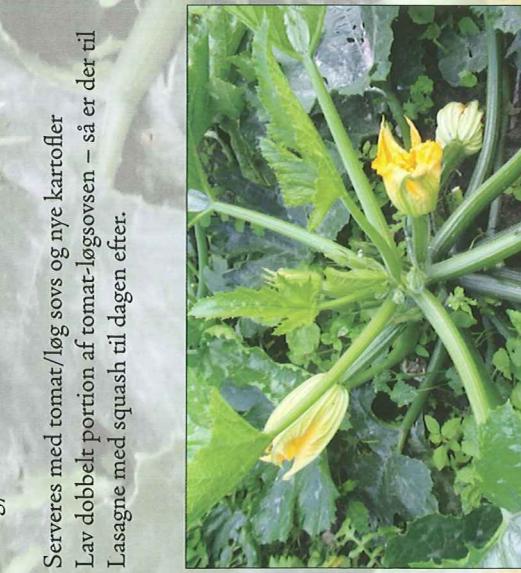
- Mere frugt og grønt hver dag (meget mere: bær, kål, rodfrugter, bælgfrugter, kartofler og krydderurter)
- Mere fuldkorn
- Mere mad fra have og sørne – især havre, rug og byg
- Kød af højere kvalitet, men mindre af det
- Mere mad fra de vilde landskaber hver gang du kan
- Vælg økologisk maden
- Undgå tilslætningsstoffer i maden
- Flere måltider tættere på sæsonen
- Mere hjemmelavet mad
- Smid mindre ud

Kilde: www.idegryden.dk

Fiskefrikadeller

- 500 g hvid rundfisk fx sej eller torsk
 2 tsk. salt
 2 gulrødder
 2 kartofler
 $\frac{1}{2}$ log
 2 æg
 2 skiver tort brød uden skørpe
 Ca. 2 dl. minimælk
 5 drej peber
 Smør / rapsolie til stegning

- Rengør alle grønsager og skær dem i grove stykker
 - Kom alle ingredienser i en foodprocessor, men hold lidt af mælken tilbage
 - Fiskefarsen skal være fast, spæd med lidt mere mælk, hvis det er nødvendigt
 - Farsen stilles på køl, mens tilbehøret laves
 - Form frikadeller og steg dem på panden til de er gylde
- Serveres med tomat/log sows og nye kartofler
 Lav dobbelt portion af komat-logsovsen – så er der til Lasagne med squash til dagen efter.



Lasagne med squash



- 1 stor squash
 3 spsk. salt
 Lidt rugmel
 6 spsk. rapsolie
 9 spelt-lasagneplader
 1 portion tomat / log sows se s. 4
 1 ps. Mozzarellaost

- Rens alle grønsager
- Skær 18 skiver - ca. 1 cm. tykke - af squashen på det tykkeste sted
- Kom dem i plastpose og drys salt ved. Lad dem trække $\frac{1}{2}$ time
- Lav tomatsovsen se opskrift s. 4
- Skær resten af squashen i tern og kom dem i sovsen
- Skyl squashskivene godt i vand
- Paner squashskiver i rugmøl og steg dem sprøde i olie på panden
- Læg et lag tomatsovs i et ildfast fad
- Læg et lag lasagnoplader
- Dæk med squashskiver
- Kom lidt tomatsovs over og forsæt til alt er brugt
- Skær mozzarellaoft i skiver og kom dem på toppen
- Bages i ovnen i ca. $\frac{1}{2}$ time ved 180° .

Serveres med salat fx salat med ristede brødning og kartofler.

Se opskrift på www.madogbæredygtighed.dk
 Aubergine kan bruges i stedet for squash.
 Imellem lagene på lasagnen kan der kommes rester af fisk eller kød fx en rest steg. Hak stegen i minihakker og kom lidt krydderier ved.

12

Tærte med squash, slikærter og luftførret skinke

Tærtej 1:

- 3 dl. fuldkornsmehl
 $\frac{1}{2}$ dl. rapsolie
 $\frac{1}{2}$ dl. surmælksprodukt
 1 tsk. salt
 Evt. lidt vand

Fylde:

- 1 squash
 1 fed hvidløg
 1 spsk. rapsolie
 1 tsk. revet usprojet citronskal
 100 g slikærter
 $\frac{3}{4}$ æg
 2 dl. surmælksprodukt
 $\frac{3}{4}$ dl. mælk
 1 tsk. groft salt
 Peber
 3 skiver parmaskinke

Tærtej 2:

12. Vend tærtejden i formen – tryk ned og tag papiret af – skær rent ved formens kanter
 13. Prirk bunden med en gaffel
 14. Den overskydende dej kan formes til et blad, som sættes ovenpå fyldet
 15. Kom grønsagerne på tærtebunden og hæld æggemassen over

Fylde:

16. Læg tynde skiver luftførret skinke på toppen
 17. Bages ved 180° i ca. 25 – 30 min. til æggemassen er stiv



Tip:
 Hvis tærtebunden ikke skal trække æggemassen ned og blive blød, kan den pensles med lidt æggehvide og forbages i få min. ved 180° .



Sæson for

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
brændenælde	bøgeblad	granskud	kvan-stilke	ramslog	skovmærke	skovsyre	skvalderkål	tomat	vio	nye kartofler		
brombær	hindbær	jordbær	kirsebær	mirabel	ribs	solbær	stikkelsbær					
græske	hazelnutter	lyngbær	lyngbær	lyngbær	lyngbær	lyngbær	lyngbær	lyngbær	lyngbær	lyngbær	lyngbær	lyngbær
hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg	hvidløg

Hvis det skal gå stærkt:

Tærtej 2:

- 1 stor fuldkornstortilla
 Evt. lidt sammenpisket æg.

Fylde:

- Smør et tærtefad med olie
- Læg tortillaen i.

- Læg tynde skiver luftførret skinke på toppen
 17. Bages ved 180° i ca. 25 – 30 min. til æggemassen er stiv

salat	summerhvidkål	spidskål	spinat	squashsvampe	sukkererter	tomat	ærter	sommergerlødder	hyldløg	krydderurter	diverse	log
agurk	asparges	blomkål	broccoli	bønner	fennikel	forsyng	majroe	majs	mærsik	radiser	rucola	

Tøm din grønsagsskuffe!

Ofte har man mange rester af grønsager, der trænger til at blive brugt. Grønsager kan friskes op ved at ligge i iskoldt vand et par minutter.

De følgende opskrifter er et forslag til at undgå madspild.

Bagte squash med grønsagsfyld

- 2 stk. mellemstore squash eller 1 stor
½ tsk. salt
- 500 g. grønsager af forskellig art fx log, hvidløg, gulrødder, forårsløg, rød peber m.v.
- 2 spsk. rapsolie
- Salt, peber

Til topping: En rest nudler eller spaghetti – lidt revet ost eller frisk mozzarella skæret i tynde skiver

1. Skyl squash og skær hver squash over på langs
2. Fjern kernerne i midten med en teske – gem fyldet
3. Drys med lidt salt
4. Rengør alle grønsager
5. Riv, snit, skær grønsager i små stykker – det udhulede squash kan bruges her
6. Smag til med timian, salt og peber
7. Fordel fyldet i de udhulede squash
8. Fordel nudler oven og drys med revet ost – eller fordel skiver af frisk mozzarella over
9. Bag i ovnen ved 200° i ca. 25 minutter tilosten er smeltet og squashen er mør



Kartoffel - Tapas.

- Kartoffelskiver steget i forskellige fedstoffer drysset med forskellige krydderurter eller krydderurter.
- Kartoffelskiver penslet med olie, drysset med salt, peber og krydderurter og bagt i ovnen.
- Bagte kartoffelskiver med sværsede, smørtskærne rodfrugter med topping af lidt revet ost.
- 2 tynde kartoffelskiver med en tynd skive rødbede imellem, drysset med olie og krydderier.

Find selv på flere!

Historie:

Tapas er en vigtig del af den spanske madkultur.
Tapa beryder låg, og før i tiden var der skik og brug at sætte låg på glasset for at hindre fluer i at dumpe i. "Låget" kunne være brød, skinke eller pålse.

- Tips:** Det udhulede squashfyld er velegnet til at komme i kagedej eller brøddej.

Info:

Hvad betyder krydderurter i maden rent ernæringsmæssigt?

Persille indeholder vigtige vitaminer som K, A, C og Folat.

Hertil kommer mineraler som kalium, calcium, jod og crom samt kostfibre. Kilde: http://www.foodcomp.dk/v7/fcdb_details.asp?FoodId=0209



Tips til energivenlig madlavning.

- Du kan sænke dit energiforbrug betydeligt ved at være opmærksom og ændre dine vaner.
- Gode råd:**
 - Kog vand i elkedel. (Gælder ikke induktionskomfur) – og sorg for at elkedel og kaffemaskine afkalkes jævnligt
 - Gryder skal passe til kogepladen og have tætlættende lag
 - Brug dampindsats til grønsager over gryden med fx kartofler
 - Sørg for, at temperaturen i køleskab og fryser står rigtigt (køleskab: +5 grader, fryser: -18 grader)
 - Fyld ovnen helt op. Udnyt eftervarmen. Overvej altid, om det er nødvendigt at bruge ovnen til madlavning. Brug af gryde eller mikrobølgeovn til madlavning er nemlig langt mere energieffektiv end ovnen
 - Fyld opvaskemaskinen helt op og vælg den korteste program ved 50 – 55°
 - Køkkemaskiner som foodprocessor og stavblender kommer kun i kort tid og bruger derfor kun lidt strøm – men sparar en masse tid!



August

Grønsagstårn

Rester af fx kartofler, log, squash, aubergine, tomater
Lidt urtesovs
Lidt revet ost

1. Rengør alle grønsager og kartofler
2. Skær ½ cm tynde skiver af kartofler og log
3. Skær 1 cm. tynde skiver af squash, aubergine og tomater
4. Lav et tårn i et ildfast fat af grønsagene – start med kartoffelskive.
5. Kom lidt urtesovs imellem lagene
6. Slut af med lidt revet ost på toppen

Urtesovs

nye kartofler



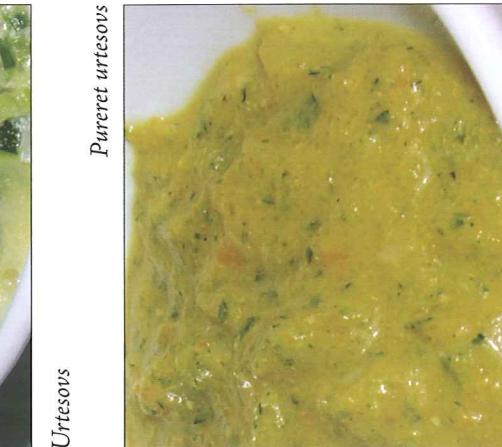
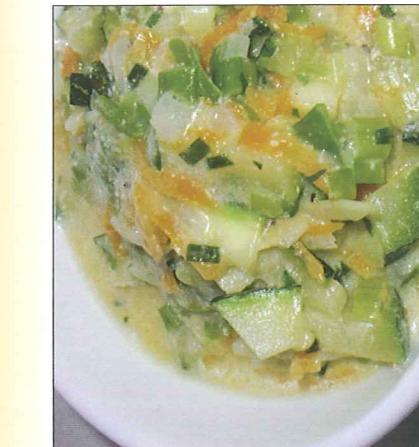
Urtesovs

500 g. grønsager
fx porre, squash, forårsløg, log, gulrødder
2 spsk. smør
½ dl. vand
4 spsk. friske krydderurter fx persille, basilikum, purjoløg eller 2 tsk. tørrede
1 spsk. gurkemeje
2 dl. minimælk
1½ tsk. mel
1 tsk. salt
5 drej peber

1. Rens alle grønsager
2. Skær dem i små stykker eller hak dem groft i minihakker
3. Svrts grønsager kort i smør
4. Håld vand ved
5. Hak krydderurter fint
6. Tilsæt krydderurter og gurkemeje
7. Kog i ca. 8 min. til urterne er møre
8. Ryst mel og mælk sammen og kom det i sovsen under omringning
9. Kog yderligere 2 min.
10. Smag til med salt og peber
11. Kan evt. pureres med en stavblender.

Sæson for

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		brændenæld	bøgeblad	granskud	Kvan-stilkke	ramslog	skovmærke	shovsyre	skvalderkål	tusindfryd	vil			blommer	brombær	hindbær	jordbær	kirsebær	mirabel	ribs	solbær	stikkelsbær							



Tip: Sovsen kan bruges som tilbehør til kød, fisk, fjerkræ og som sovs i en pastaret – eller som dyppele mellem lagene i Grønsagstårn.

diverse

løg

majrø

majs

radiser

rucola

Bagt rødbedesalat

500 g rødbeder
Salt
Rapsolie

 $\frac{1}{2}$ salathoved
Lidt Fetaost
25 g nødder
Bredbladet persille

Dressing:



Bagt rødbedesalat

- Rengør rødbederne og skræl dem
- Læg dem i et smurt ildfast fat med lidt salt. Kom låg på.
- Bag dem ved 150° i ca. 45 min.
- Rist nøddekerner i ovnen ved siden af fatet på et stykke bagepapir i ca. 10 min.
- Skær de bagte rødbeder i strænger
- Rør alle ingredienser til marinaden sammen
- Vend rødbedestængerne i
- Skyl og tor salaten og riv den i mindre stykker og fordel på et fat
- Fordel rødbederne over salaten
- Pynt med nødder og feta-trekanter og lidt grøn



Sensommersalat

Sensommersalat

150 g. brombær
2 spsk. sukker
2 spsk. olivenolie
2 spsk. capers
1 spsk. mørk balsamicoeddike
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
250 g rå rødbeder
250 g koge eller bagte rødbeder
1 stort syrligt æble
1 bdr. purjøg.

Dressing:



Sensommersalat

- Skyl brombær på brombær og rør rundt
- Kom capers, olivenolie, eddike og salt i – rør rundt
- Skræl rødbeder
- Skær pagre, rå rødbeder og æble i små tern
- Bland det med brombær
- Klip purjøg over.



Rødbeder.

Når ovnen alligevel er varm udnyttes den til at lage dobbelt portion rødbeder. Brug dem til opskriften her på siden og fx til bagte rødbugter.



Sensommersalat urtesovs

Pas godt på fødevareernes næringsstoffer

– når du opbevarer – når du behandler – og tilbereder.
Luft (oxidation), vand og varme kan ødelægge næringsstofferne i fødevarene.

Skånsom opbevaring:

Opbevar frugt og grønt mørkt og køligt.

Undgå kondens ved at prikkle hul på emballagen.

Hold frugter, som udskiller ethylen, væk fra andet grønt.

Hvilke frugter indeholder meget ethylen?

Ethylen er en modningsgasart.

Æbler, pærer, blommer og tomater indeholder også et højt niveau af ethylen og kan derfor modne andre frugter og grønsager.

Kølig frugt udskiller mindre ethylen.

Skånsom forbehandling:

Tag først frugter og grønsager frem, lige før de skal bruges.

Lys og luft nedbryder vitaminerne.

Vent af samme årsag så lang tid som muligt med at skrælle og hakkel.

Brug skrællen, hvor du kan. Mange vitaminer sidder i og ligesindet under skrællen.

Stænk med eddike eller citronsaft på skæret frugt og grønsager, så holder de bedre på vitaminerne, fordi syren nedbryder det enzym der nedbryder C-vitaminen.

Sunde tilberedningsformer:

Vent med at komme grønsager i vandet til vandet koges.

Hurtig opvarming ødelægger færre vitaminer end langsom opvarming.

Kog i så lidt vand som muligt. Dampning er mest skænget med eddike eller citronsaft på skæret frugt og grønsager, så holder de bedre på vitaminerne, fordi syren nedbryder det enzym der nedbryder C-vitaminen.

Undgå brankning og hård stregeskørper.

September

Grovsalat med rødbede og persille

Grovsalat med rødbede og persille

Til kartoffellåg:

750 g kartoffler eller kolde kartofler fra dagen før
Vand
 $\frac{1}{2}$ dl. rapsolie
Sellerisalt
Hvid peber

Til marinering af fisken:

400 g fiskefilet
1 æble
2 store gulrødder
200 g cherrytomatener
140 g. majs (1 ds.)
160 g spinat eller grønkål fra frost
 $\frac{1}{2}$ tsk. chilipeber flager
100 g revet ost
1 tsk. salt
5 drej peber

Til kartoffellåg:

- Rens kartoffler og skær dem i grove stykker. Kog dem i vand, så det lige dækker. Gem lidt af kogevandet
- Mos kartofflerne med en gaffel i en skål og kom olie, sellerisalt og hvid peber i
- Vend godt rundt og mos med gafflen - kom evt. lidt kartoffelyvand i
- Skær fisken i store tern. Kom dem i plast pose med salt, citronsaft og eddike. Vend rundt
- Smør et ildfast fat med olie
- Rens alle grønsager og frugter
- Riv æble, gulrødder og ost



Sæson for

1	
2	brombær
3	brombær
4	hasselnødder
5	havtorn
6	hyben
7	hyldebarer
8	rønnebær
9	svampe
10	tranebær
11	tyttebær
12	valnødder
13	
14	rucola
15	rødbeder
16	savoykål
17	selleri
18	squash
19	svampe
20	tomat
21	rødkål
22	kinakål
23	løg
24	majs
25	pastinak
26	peberrod
27	persillerod
28	pørrer
29	rosenkål
30	

Fyld ovnen helt op!

November

Over- og underlår fra 2 kyllinger tages op af fryseren dagen før og marineres i plastpose.

Denne ret tilberedes samtidig med tomat-peberuppe og ovnbagte rodfrugter.

Start med at sætte ingredienser til Tomat-peberuppen se s. 21 ind i en kold ovn, så de varmer op med ovnen.

Citronkylling

Over- og underlår af to kyllinger
Skal af 1 ubehandlet citron

- 1 dl citronsaft
- 12 fed hvidløg
- 1 spsk. frugteddike
- 3 spsk. vand
- $\frac{3}{4}$ kg faste kartofler
- 2 spsk. rapsolie
- 5 drej peber
- 1 tsk. + 1 tsk. salt

- Priskyllingstykker med en gaffel
- Lav marinade af citronskal, citronsaft, rensede hvidløgsfed, eddike, vand, salt og peber
- Læg kyllingstykker og marinade i plastpose, luk grundigt og stil på køl til næste dag. Vendes af og til
- Rens kartofler og skær i grove stykker
- Tag kyllingen op af marinaden
- Hæld marinaden i ildfast fad med låg
- Vend kartofler rundt i marinaden
- Kom kyllingstykker ovenpå og dryp med rapsolie og drys med salt
- Læg låg på
- Bagi ovnen ved 225° i ca. 25 min. og derefter ca. 20 min. uden låg. Vend rundt i fader med marinaden et par gange.



Servees med bagte rodfrugter eller grønsager fra Tomat-peberfrugt suppen.

Bagte rodfrugter

500 g rødbeder, persillerødder, gulrødder og selleri
3 spsk. rapsolie
1 tsk. salt
1 tsk. tørret timian
5 drej peber

- Rens alle rodfrugter og skær dem i nogenlunde lige store stykker.
- Dup rodfrugterne tørre med køkkenrulle
- Kom rapsolie, salt, peber, tørret timian og rodfrugter i stor plastpose og vend rundt.
- Det hele kommer i ildfast fad og bages ved siden af kyllingen i ca. 20 min. De første 10 min. med låg.



Affaldssortering og kompost.
Mægt køkkenaffald kan genbruges.
Det meste køkkenaffald kan komposteres og omdannes til god muld: Alle friske grønsagsrester, æggeskaller, kafefugns, planterester i der hele taget kan komposteres i lukket beholder.

Resten af køkkenaffaldet bør kommes i den grønne affaldsspand til affrentning af kommunen – hvis der findes en sådan ordning.

Metal, glas, pap og papir kan kommes i særskilt bøtter og genbruges på genbrugspladsen.

20

November

Denne ret tilberedes samtidig med citronkylling.
Når suppen er færdigbagt i ovnen, køles den af og sættes på køl.

Tomat-peber suppe med rej

- 1 pk. tørsaltet bacon i skiver
- 2 store kartofler
- 1 løg
- 1 – 2 fed hvidløg
- 1 rød peberfrugt
- 1 ds tomater
- 10 kardemommekapsler
- $\frac{1}{2}$ rsk chilipeber flager
- 5 drej peber
- 1 l hønsesuppe
- 1 lille håndfuld estragon eller 1 tsk. tørret
- 1 spsk. ubehandlet, revet citronskal
- 1 spsk. salt

Hæld suppen i et ildfast fad og bag den sammen med Citronkylling. Køles af og sættes i køleskab til næste dag.

Til pynt:
200 g rej er eller andre skaldyr
1/4 agurk
Lidt grønt på toppen fx persille, estragon eller andet.

- Rengør alle ingredienser
- Skær alle grønsager og kartofler i grove stykker
- Åbn kardemommekapsler let med en kniv
- Skær bacon i strimler
- Kom det hele op i det ildfaste fad og bland det
- Kom chilipeberflager, estragon, citronskal, salt og peber ved og rør rundt
- Læg låg på fadet og bag ca. $1\frac{3}{4}$ time ved 200° varmluft i ovnen
- Kom suppen op i en blender
- Blend den fint og smag til med salt og peber.
- Skral agurken på langs med en kartoffelskæller
- Server suppen med top af rej, agurkeflager og lidt grønt og evr. groft brød
- Rødbeder
- savoykål
- græskar
- svampe
- valnødder
- blomkål
- broccoli
- fennikel
- gulerødder
- græskar
- svampe
- valnødder
- blomkål
- broccoli
- fennikel
- kinakål
- svampe
- tomat
- rogdkål
- græskar
- persillerod
- peberrod
- porrer
- rosenkål

!
Tips: Hvis retten laves med flere grønsager (dog kun 1 l hønsesuppe i alt), kan den bruges som tilbehør til en kødret den ene dag og resten blandes til suppe dagen efter.

Rester

Rester af suppen kan bruges til sovs på en pastaret næste dag.



Hvad er fødevarekvalitet?

Kvalitetsbegreb er en sammensat størrelse, der varierer fra individ til individ og som ændrer sig hele tiden. Udsende, sammensætning, alder, holdbarhed, brugbarhed, sundhed, smag, produktionsmetoder, oprindelse, information, pris? Noget kan måles fx indhold af mikroorganismer, indhold af tilsetningsstoffer, næringsstoffer i fødevarene og restkoncentrationer af fx pesticider. Andet er mere umåleligt som spisekvalitet og etisk kvalitet fx dyrevelfærd m.v.

Hvad er kvalitet for dig?: - Det er dit valg.

20

November

Sæson for

- 1 Hasselnødder
- 2 havtorn
- 3 rønnebær
- 4 kartofler
- 5 jordskokker
- 6 rønnebær
- 7 svampe
- 8 valnødder
- 9 blomkål
- 10 fennikel
- 11 gulerødder
- 12 savoykål
- 13 selleri
- 14 hvidløg
- 15 kinakål
- 16 rødkål
- 17 græskar
- 18 majss
- 19 pastinak
- 20 peberrod
- 21 persillerod
- 22 porrer
- 23 rosenkål

- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

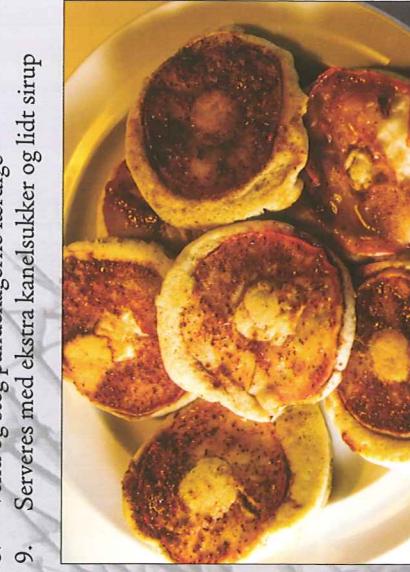
21

Able-kanel-pandekager

- 3 æg
 $\frac{3}{4}$ dl. groft mel
 1 1/4 dl. hvedemel
 $\frac{1}{2}$ del mælk
 1 knsp. salt
 1 1/2 tsk. bagepulver
 smør / olie til stegning
 1 - 2 æbler

Kanel sukker

- Del æggeblommer og æggehvidter
- Pisk æggehviderne stive
- Pisk dernæst æggeblommet, mælk, mel, salt og bagepulver sammen til en klumpfri masse
- Vend æggehvidter i dejen og lad den hvile i 15 min.
- Fjern kernehus på æbler med kernehusudstikker og skær æbler i meget tynde ringe
- Varm panden op kom smør / olie på og lag små klatter af dejen på panden
- Når bunden er ved at stivne lægges en æbleskive på hver. Drys med kanel sukker
- Vend og streg pandekagerne færdige
- Serves med ekstra kanel sukker og lidt sirup



Varm æbledej

- 1 l æblemost eller -saft
 ca. 50 g sukker
 $\frac{1}{2}$ vaniljestang
 1 kanelstang
 2 hele stjerneanis
 3 hele kardemomme
 $\frac{1}{2}$ citron

Fyld: æblestykker, rosiner, mandelsplitter

- Varm æblemost eller -saft med sukker, flækket vaniljestang, krydderier og skal og saft af citronen.
- Opvarm til kogepunktet, sluk og lad det stå og trække i ca. 2 timer - gernե längere
- Si krydderierne fra - kan gemmes i glas i køleskab et par dage til næste portion
- Varm til kogepunktet og smag til med citronsaft og sukker
- Kom fyldet i
- Kan evt. tilsettes et skyt mørk rom



Varm perlegrød med tørrede bær

- 250 g polered perlebyg
 $\frac{1}{2}$ dl. vand
 8 dl minimælk
 30 g sukker
 1 knivspids salt
 50 g tørrede bær (fx tranbær, blåbær eller solbær)

Prøjt:

25 g hasselnøddekerner

- Skyl perlebyg i en si
- Kom perlebyg og vand i gryde og kog op
- Tilsæt salt, mælk og sukker i en gryde, og kog der i ca. 30 minutter til en cremet grød
- Vend de tørrede bær i grøden, sluk og lad grøden koge færdig på eftervarme
- Servér den lun drysset med hakkede hasselnøddekerner.

Perledessert med bærkompot

- 1 dl piskefløde eller 10 % yoghurt
 300 g perlegrød (rest fra den varme perlegrød)
 50 g hasselnøddekerner

200 g bær (f.eks. solbær, brombær, hindbær eller jordbær)
 $\frac{1}{2}$ dl. sukker

- Pisk fløden til en let flodeskum, og vend den forsigtigt sammen med den kolde perlegrød
- Hak hasselnødder groft evt. i minihakker og bland dem i
- Kom bærene i en gryde, og drys dem med sukker
- Lad dem simre til kompot i ca. 8 - 10 minutter. Kan evt. jævnnes med kartoffelmelsøjvnin. (2 spsk. kartoffelmel + 4 spsk. vand - husk kartoffelmel må ikke koge - jævner ved 70°)
- Server desserten med den lune kompot ovenpå

Sæson for

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------|---------|---------|-----|----------|----------|-------------|-------|----------|---------|--------|----------|---------|-----------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| æbler | grønkål | hvidkål | julesat | løg | pastinak | peberrod | persillerod | porre | rosenkål | rødbede | rødkål | savoykål | selleri | jordssokk | kartofler | | | | | | | | | | | | | | | |



December

Epilog



Tag familie eller venner med i køkkonet og brug tid på at tilberede og nyde maden i fællesskab. Det giver gode stunder og erfaringer med håndværket - at lave mad. Med øget bevidsthed på det man putter i munnen, udvikler man med tiden viden om fødevarer og bæredygtige valg - og hvordan vi kan passe bedre på natur, luft og vand og på den måde spise med omtanke og holde hus med miljøet.